

Ik was een beetje zenuwachtig voor deze retraite. Ik kende alleen Christel, ik deed niet aan yoga of meditatie, was verslaafd aan koffie en heb altijd wel afleiding. Op de stilte retraite zou dat anders zijn.

Op Schiphol ving Naomi ons op en gaf aan waar we weer gingen verzamelen. Daarna kon je weer je eigen gang gaan. Na een korte vliegtocht kom je aan op Milaan. Daar verzamelden we weer en wachten op de transfer naar Mandali. De rit naar Mandali neemt ongeveer anderhalf uur in beslag. Het laatste stuk ga je via kleine weggetjes slingerend door de bergen. Prachtig. Helemaal bij onze aankomst, want het was gaan sneeuwen.

Het Retreat Center ligt op een heuveltop net naast een klein dorpje. Het Center was bedekt in sneeuw en mist toen we aankwamen, wat mij een heel sereen gevoel gaf. Het Center lijkt op een klein dorpje. Het inchecken ging eenvoudig en we kregen allemaal een eigen kamer toegewezen. Ik vond de kamer prachtig. Heel natuurlijk en rustig ingericht, met een lekker bed en een goede douche. Buiten de kamer had ik een balkon met ligbed en een fantastisch uitzicht over het meer (daar kwam ik de 2e dag achter, toen de mist weg was).

Christel had een programma voor alle dagen neergelegd, zodat je weet waar je moet zijn en wat er gaat gebeuren, inclusief een leuk presentje.

De dagen volgen een redelijk vast programma met in de vroege ochtend yoga en meditatie, een uitgebreid ontbijt, een meditatie wandeling (prachtig in deze omgeving), tijd voor reflectie, lunch, tijd voor reflectie en een onderdeel van of yoga of reiki of lichaamsbehandeling, avondeten, en eindigt met yoga en meditatie. Ik had geen ervaring met yoga of meditatie maar Theo en Tonya begeleiden iedereen hier heel goed in, zodat het ook voor mij een prima ervaring was.

Het stil zijn voelt eerst vreemd maar later erg prettig. Door de stilte kun je je bezighouden met de opdrachten van de dag en echt tot inzichten komen. Een notitieblok is een aanrader, het heeft mij geholpen om de ervaringen en gedachten goed op een rijtje te zetten. Zonder alle afleiding ging ik daarnaast beter luisteren naar mijn lichaam en wat het nodig heeft (rust, warmte, beweging, voedsel).

Mandali heeft een restaurant met heerlijk eten, er is een sauna en zwembad, om 16 uur ligt er pure chocolade voor je klaar in het restaurant en boven in de bibliotheek kun je bij een knappend haardvuurtje heerlijk ontspannen.

Wat ik als bijzonder fijn heb ervaren, is dat op een of andere manier het programma van Tonya, Theo, Naomi en Christel perfect aansloot bij wat ik op dat moment in die week nodig had. Deze week heeft mij veel geleerd en gebracht.

De twee zaken die ik het meest heb gemist waren muziek en een kopje cappuccino.. Daar zag ik erg tegenop maar uiteindelijk viel het me mee.

De retraite van Natuurlijk Mooi is een prachtig cadeau voor jezelf. Ik kan het je zeker aanraden.